

暴力被害・犯罪被害者等に関する相談

| | 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|--------|--|--------------------------------------|---|--------------------------------|
| D V | 静岡市配偶者暴力相談支援センター | 配偶者からの暴力等に関する相談 | 葵区：221-1274 駿河区：201-9126 清水区：354-2335 | 平日 8:30~17:15 |
| 性暴力 | 静岡県性暴力被害者支援センターSORA(そら) | 性暴力・性被害に関する相談 | 255-8710 | 24時間 |
| 犯罪被害者等 | 犯罪被害者等支援総合案内窓口(生活安心安全課・静岡庁舎1階) | 犯罪被害者等支援の一般的な案内及び各種相談窓口の紹介 | 221-1272 | 平日 9:00~17:00 |
| | 静岡県犯罪被害者等支援総合調整窓口(静岡県 暮らし交通安全課・葵区追分町) | 犯罪被害者等各種支援に関する情報を提供 | 221-3220 | 平日 9:00~17:00 |
| | 犯罪被害者支援センター(NPO法人静岡犯罪被害者支援センター・葵区両替町) | 犯罪被害者やその遺族からの各種相談に応じ、裁判付添い等の直接的支援を行う | 651-1011 | 平日 10:00~16:00 |
| | 【法テラス静岡】(日本司法支援センター静岡地方事務所・葵区呉服町) 法テラス犯罪被害者支援相談 | 犯罪被害者の支援の窓口及び制度案内、弁護士紹介 | 0570-078321 050-3383-5400 | 平日 9:00~17:00 |
| | 法テラス犯罪被害者支援ダイヤル(コールセンター) | | なくことはないよ 0570-079714 | 平日 9:00~21:00 土曜 9:00~17:00 |

遺された方の相談

| | 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|---------------------------------|--|--|----------|-------------------------------------|
| 支 自 死 遺 族 援 護 | りんどう相談室(予約制) (こころの健康センター・葵区柚木) | 自死遺族のためのメンタルケア相談 | 262-3011 | 月・水・金曜 午前 |
| 遺族支援 | グリーフケア こころの絆をはぐくむ会 (サールナートホール 葵区御幸町) | 病気、事故、自殺等で大切な人を亡くされた方が、悲しみや苦しみを語り合い分かち合う | 246-6748 | 偶数月：第1水曜 奇数月：第2土曜 14:00~16:00 |

健康・医療・生活全般に関する相談

| | 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|------|--|-----------------------------------|---|--|
| 健康 | 保健福祉センター(市内9カ所) | 健康の保持・増進、子育て支援、介護予防の相談 | 各センターの名称、電話番号等は3ページ「子ども・若者に関する相談」をご覧ください | |
| 市民相談 | 各区市民相談室(各区地域総務課) | 日常生活や家庭生活での心配事や悩み事、交通事故に関する一般的な相談 | 葵区：221-1053 駿河区：287-8698 清水区：354-2036 | 平日 8:30~17:15 |
| 法律相談 | 【静岡市社会福祉協議会】 法律相談(予約制) (はーとびあ清水2階 清水区宮代町) | 弁護士による生活・家庭等に関する法律問題の相談 | 371-0305 | 第2・4水曜 13:00~15:00 |
| | 法テラス相談(予約制) (地域福祉交流プラザ 葵区城東町(南部図書館2階 駿河区南八幡町) はーとびあ清水 清水区宮代町) | | 葵区：249-3210 駿河区：286-9550 清水区：371-0305 | 葵区：第1・3木曜 駿河区：第2・4木曜 清水区：第2・4火曜 13:00~15:00 |
| | 司法書士相談(予約制) (はーとびあ清水2階 清水区宮代町) | | 371-0305 | 第4木曜 13:00~15:00 |
| 総合 | 暮らしなんでも相談(ライフサポートセンターしずおか 中部事務所・葵区黒金町) | 日常生活でおくるトラブルや悩みごと等の相談 | 273-3715 | 平日 9:00~17:00 |
| | よりそいホットライン(一般社団法人社会的包摂サポートセンター) | どんな人のどんな悩みにも寄り添う電話相談 | 0120-279-338(無料) | 24時間 |
| 医療相談 | 医療安全支援センター「ほっとはあと」(生活衛生課・葵区城東町) | 医療に関する相談(健康への不安、受診の目安、受診時のトラブル等) | 209-0311 | 平日 9:00~12:00 13:00~16:00 |

あなたのチカラになりたいから 相談窓口一覧

あなたをサポートする窓口が身近にあります。
ひとりで悩まず、相談してください。

静岡市「生きる!を 支える」みんなの隊長 いさるん

目次

- こころの健康 1
- 依存症 2
- ひきこもり 2
- さまざまな障がい 2
- 高齢・介護 3
- 子ども・若者 3
- 生活困窮 4
- 多重債務・契約・法律問題 5
- 仕事・職場 5
- 男女・性のあり方 6
- 人権擁護! 6
- 暴力被害・犯罪被害者等 7
- 遺された方 7
- 健康・医療・生活全般 7

各区 障害者支援課 静岡市 こころの健康センター

葵区 TEL 054-262-3011
平日 8:30~17:00

駿河区 てるてる・ハート
TEL 054-287-8690 ☎ 054-262-3033
平日 13:00~16:00

清水区 TEL 054-354-2168
平日 8:30~17:15

保健所 精神保健福祉課
TEL 054-249-3174
平日 8:30~17:15

自殺予防電話相談 静岡いのちの電話

☎ 054-272-4343 毎日 12:00~21:00
※ ☎ 0120-783-556 毎月10日 8:00~翌8:00

相談先に迷ったら 静岡市 自殺対策推進センター(保健所 精神保健福祉課内)

TEL 054-209-7260 平日 8:30~17:15

静岡市自殺対策ホームページ「しずここネット」

自殺対策に関する静岡市内の相談窓口、相談会・イベントなどの情報、その他自殺対策に関するさまざまな情報を提供しています。各相談窓口のより詳しい情報はこちらから。



しずここネット 検索 <https://www.shizu-coco.net/>



一覧表をご覧ください前にご確認ください！

- 相談はご本人だけでなく、ご親族や関係者による相談も可能です。
- ☎マークがあるものは電話相談専門ですが、それ以外は来所・電話どちらでも可能です。また、**予約制**と書いてある窓口以外は予約の必要はありませんが、相談の担当者が訪問等で不在の場合がありますので、事前にお問合せいただくことをお勧めします。
- 相談は基本的に**無料**ですが、面談の中で有料の相談先をご紹介させていただく場合があります。

こころの健康に関する相談

| 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|---|---|--|--|
| 各区障害者支援課 | こころの悩みや病気、障がいに関する本人や家族等関係者からの相談 | 葵 区：221-1589 駿河区：287-8690 清水区：354-2168 | 平日 8:30~17:15 |
| 保健所精神保健福祉課 (葵区城東町) | | 249-3174 | 平日 8:30~17:15 |
| 精神科医による精神保健相談 予約制 | 精神科医師による無料相談 (会場：葵区は静岡市保健所 ：駿河区、清水区は各区役所) | (受付) 葵 区：221-1589 駿河区：287-8690 清水区：354-2168 保健所：249-3174 | 葵 区：第1火曜午後 駿河区：第3火曜午後 清水区：第4水曜午後 (各回3組まで) |
| 【静岡市こころの健康センター】 来所相談 予約制 | こころの悩みや病気、障がいに関する本人や家族等関係者からの相談 | 262-3011 | 月・水・金曜 9:00~12:00 |
| ☎てるてる・ハート(電話相談) | | 262-3033 | 平日 13:00~16:00 |
| ☎こころの電話 (静岡県精神保健福祉センター) | こころの問題に関する電話相談 | 285-5560 | 平日 8:30~11:45 13:00~16:30 |
| ☎静岡県若者こころの悩み 相談窓口(静岡県障害福祉課) | 概ね40歳未満の若者のこころの悩みに関する電話相談 | 0800-200-2326 (無料) | 24時間 |
| 地域活動支援センター (※下記をご参照ください) | 精神に障がいのある方等を対象に、生活する上での困りごと等の相談 ① 静岡市支援センターなごやか(葵区) ② 静岡市支援センターみらい(駿河区) ③ はーとばる(清水区) | ① 249-3189 ② 285-8871 ③ 368-6308 | ① 月~土曜9:00~18:00 ② 月~土曜9:00~18:00 ③ 月~土曜9:00~17:00 |
| こころははれ相談 (静岡市社会福祉協議会・ はーとびあ清水 清水区宮代町) | こころの悩みや病気、障がいに関する本人や家族等関係者からの相談 | 367-5130 | 第2・4金曜 13:00~15:00 |
| 【いのちの電話】 ☎静岡いのちの電話 | 自殺をはじめ精神的危機に直面した方との電話相談 | 272-4343 | 毎日 12:00~21:00 |
| ☎自殺予防フリーダイヤル | | 0120-783-556 (無料) | 毎月10日 8:00~翌8:00 |
| ☎精神科救急情報ダイヤル | 精神科医療機関へ救急に受診したいとき | 253-9905 | 24時間 |
| ☎休日・夜間精神医療 相談窓口 (清水駿府病院) | | 334-5999 | 平日 17:00~翌8:30 土曜 12:00~翌8:30 日曜・祝日・年末年始 8:30~翌8:30 |

「地活」って どんなところ?

精神障害者地域活動支援センター(通称「地活」)とは、地域で生活している精神に障がいのある方等が、日常生活の相談、利用者間での交流を通して、社会参加の促進を図る場として利用していただいているもので、各区に1カ所ずつあります。

精神科病院等で行っているデイケアのような各種プログラムを行っていますが、地活では利用時間が自由です。読書など、ゆっくりくつろいで過ごしたり、気軽に皆と話をしたりできる憩いの場、集いの場であるなど、居場所的な色合いが強い施設になります。地活を利用して生活のリズムを整えてみてはいかがでしょうか。

- 葵 区「なごやか」…… 葵区城東町24-1 城東保健福祉エリア保健福祉複合棟3F
☎249-3189
- 駿河区「みらい」…… 駿河区曲金3-1-30 南部保健福祉センター3F
☎285-8871
- 清水区「はーとばる」… 清水区村松原3-14-8
☎337-1746



※利用料…いづれの施設も月額500円又は1日100円 ※新規で利用を希望される方は、☎で各施設にお問い合わせください。

依存症に関する相談

| 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|-------|---------------------------------|--------------------------------------|--|
| 依存症全般 | 静岡市こころの健康センター (葵区榎木) | 262-3011 | 平日 8:30~17:00 |
| | 静岡県精神保健福祉センター (駿河区有明町) | 286-9245 | 平日 8:30~17:00 |
| アルコール | 酒害相談 (精神保健福祉課・葵区城東町) | 予約制 249-3174 | 断酒会員による酒害相談 第4金曜 午後 |
| | 断酒会ミーティング (公社)静岡県断酒会/静岡市断酒会 | 296-1143 | アルコール依存症からの回復を目指す自助グループ 静岡・東北断酒会、中西断酒会、南断酒会、清水断酒会、庵原断酒会で活動 |
| | アランン家族グループ (NPO法人 アランン・ジャパン) | 045-642-8777 (※ミーティング会場の案内をしています) | 飲酒に問題を持つ人の家族と友人の集まり。アランン・ミーティング 月・火・木・金曜(祝日除く) 10:00~16:00 |

ひきこもりに関する相談

| 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|-----------|---|----------|---|
| ニート・ひきこもり | 静岡市ひきこもり地域支援センター「DanDanしずおか」 (南部図書館2階・駿河区南八幡町) | 260-7755 | 火~土曜 9:00~17:00 |
| | 静岡県青少年交流スペース「アダンテ」 (あざれあ5階・駿河区馬淵) | 255-0600 | 月~土曜 12:30~16:00 |
| 就労 | 静岡市子ども若者相談センター (市役所静岡庁舎本館1階) | 221-1314 | 子どもや39歳までの若者と、その家族や関係者を対象とした相談 平日 8:30~17:15 |
| | ☎ひきこもり相談ダイヤル「CSW」 (医療法人社団 宗美会) | 334-0023 | 今の生活や将来のことでの困りごと、心配ごとの相談 平日 10:00~12:00 13:00~16:00 |
| | 静岡地域若者サポートステーション (NPO法人青少年就労支援ネットワーク) (静岡・清水テラス2階 清水区島崎町) | 351-7555 | 15~49歳までの若年無業者等の職業的自立支援、セミナーの開催、個別相談 火~土曜 10:00~17:00 |

さまざまな障がいに関する相談

| 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|-------|--|--|---|
| 全般 | 各区障害者支援課 | 葵 区：221-1589 駿河区：287-8690 清水区：354-2168 | 平日 8:30~17:15 |
| | 障害者等相談支援事業所 | 各事業所の連絡先は 障害福祉企画課(221-1198) へお問合せください | 事業所により異なります |
| 知的障がい | 【知的障がい児者相談】(静岡市社会福祉協議会) 城東会場 (城東保健福祉エリア保健福祉複合棟3階会議室・葵区城東町) | 予約制 254-5218 | 月曜10:00~12:00 |
| | 清水会場 (はーとびあ清水2階会議室・ 清水区宮代町) | 367-5130 | 第1・3水曜 10:00~12:00 13:00~15:00 |
| 障がい達 | 静岡市発達障害者支援センター「きらり」(駿河区曲金) | 285-1124 | 発達障がいに関する相談 平日 8:30~17:00 |
| 障がい食 | 静岡市こころの健康センター (葵区榎木) | 262-3011 | 摂食障がいに関する相談 平日 8:30~17:00 |
| 高次脳機能 | サポートセンターコンパス北斗 (葵区慈悲尾) | 278-7828 | 高次脳機能障がいに関する相談 平日 8:30~17:00 |
| 就障がい者 | 障害者就業・生活支援センター さつき(葵区慈悲尾) | 277-3019 | 障がい者の就業と、就業を継続するために必要な生活に関する相談(主として一般企業就労) 平日 9:00~17:00 |

| | 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|------|---|---|----------|---|
| 権利擁護 | 障害者110番 (静岡市障害者協会・葵区域内町) | 障がいのある方の日常相談、権利擁護に関する相談 | 275-1816 | 平日 9:00~17:00 |
| | 静岡市社会福祉協議会 地域福祉推進課 権利擁護係 (葵区域内町) | 日常生活自立支援事業 (認知症高齢者や障がい者などに対し、福祉サービスの利用に関する相談や金銭管理等を支援) | 273-8090 | 平日 9:00~17:00 |
| 成年後見 | 権利擁護センターばあとなあ静岡 (静岡県社会福祉士会・葵区駿府町) | 成年後見制度に関する相談 | 252-9877 | 平日 9:00~16:00 |
| | 高齢者・障害者総合支援センター (静岡県弁護士会・葵区追手町) 予約制 | | 252-0008 | 平日 9:00~12:00 13:00~17:00 |
| | 成年後見センター・リーガルサポート静岡支部(駿河区相川) | 成年後見制度に関する相談司法書士を紹介 | 289-3999 | 平日 9:00~17:00 |
| | 静岡市成年後見相談 (福祉総務課) 予約制 | 成年後見制度に関する弁護士等による相談 (葵区会場: 城東保健福祉エリア 駿河区会場: みなくる 清水区会場: はーとびあ清水) | 221-1366 | 各区で月1回開催 葵区: 第4火曜 駿河区: 第3水曜 清水区: 第2木曜 13:00~17:00 |

高齢・介護に関する相談

| | 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|-----------|--|--|--|--------------------------------------|
| 高齢者相談・虐待 | 各区高齢介護課 | 高齢者の総合相談、虐待に関する相談 | 葵区: 221-1089 駿河区: 287-8678 清水区: 354-2162 | 平日 8:30~17:15 |
| | 地域包括支援センター (市内29センター) | 高齢者に関する保健、福祉、医療、介護等総合相談、虐待に関する相談 | 各センターの連絡先は地域包括ケア推進本部(221-1203)又は市ホームページでご確認ください | 各センターにより異なります |
| 認知症 | 静岡市認知症疾患医療センター (市内3医療機関内) | 認知症に関する医療相談 ① 静岡てんかん・神経医療センター ② 清口病院 ③ 市立清水病院 | (専用電話) ① 246-4608 ② 261-4165 ③ 336-1230 | 平日 9:00~17:00 |
| | 認知症よろず相談 (静岡市社会福祉協議会・はーとびあ清水 清水区宮代町) | 介護の悩みや不安等に関する相談 | 367-5130 | 第2・4月曜 10:00~12:00 13:00~14:00 |
| 就高 就労者 | NEXT(ネクスト)ワークしずおか (静岡市生涯現役促進地域連携協議会・葵区役所2階) | 主にシニア向けの就労サポート窓口 | 254-2770 | 平日 9:00~16:00 |
| 後見 成年 | 2ページ「さまざまな障がいに関する相談」をご覧ください | | | |

子ども・若者に関する相談

| | 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|-----|--|---------------------------------|--|---------------|
| 子育て | 各区子育て支援課 (家庭児童相談係) | 子どもを取り巻く家庭の相談 | 葵区: 221-1096 駿河区: 287-8675 清水区: 354-2429 | 平日 8:30~17:15 |
| | 【保健福祉センター】(市内9カ所) 城東(葵区城東町) 東部(葵区千代田) 北部(葵区昭府) 薬科(葵区羽鳥本町) 南部(駿河区曲金) 長田(駿河区鎌田) 大里(駿河区中野新田) 清水(清水区相川) 蒲原(清水区蒲原) | 妊娠中の生活、子どもの発達・発達子育ての相談、栄養に関する相談 | 城東: 249-3180 | 平日 8:30~17:00 |
| | | | 東部: 261-3311 | |
| | | | 北部: 271-5131 | |
| | | | 薬科: 277-6712 | |
| | | | 南部: 285-8111 | |
| | | | 長田: 259-5112 | |
| | | | 大里: 288-1111 | |
| | | | 清水: 348-7711 | |
| | | | 蒲原: 385-5670 | |

| | 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|------|--|--|--|---------------------|
| 子育て | 静岡市子育て支援センター (市内21カ所) | 乳幼児(児童)の子育て全般に関する相談 | 各センターの連絡先は子ども未来課(354-2606)へお問合せください | 各センターにより異なります |
| | 子育て世代包括支援センター (各区健康支援課内) | 妊娠期から子育て期までの様々な悩み・質問・相談 | 葵区: 249-3193 駿河区: 285-8577 清水区: 348-7766 | 平日 9:00~16:00 |
| 児童虐待 | 静岡市児童相談所 (葵区堤町) | 児童虐待や子どもの発達の悩みなど、児童に関する相談 | 275-2871 | 平日 8:30~17:15 |
| | 児童相談所虐待対応ダイヤル(189) | 児童虐待に関する緊急の通報 | 189 | 24時間 |
| いじめ | 24時間いじめ電話相談 (青少年育成課) | いじめに関する相談 | 254-6811 | 24時間 |
| 不登校 | 静岡市子ども若者相談センター (市役所静岡庁舎本館1階) | 子どもや39歳までの若者と、その家族や関係者を対象とした、不登校等の悩みに関する相談 | 221-1314 | 平日 8:30~17:15 |
| 非行 | 静岡県警察少年サポートセンター | 少年の非行、被害に関する相談 | ・静岡地区少年サポートセンター 0120-783-410(フリーダイヤル) ・静岡地区: 250-0110 ・静岡南分室: 288-0110 ・清水分室: 366-0110 | 平日 8:30~17:15 |
| | 静岡地域若者サポートステーション (NPO法人青少年就労支援ネットワーク 静岡・清水テールサ2階 清水区島崎町) | 15~49歳までの若年無業者等の職業的自立支援、セミナーの開催、個別相談 | 351-7555 | 火~土曜 10:00~17:00 |
| 全般 | こころのホットライン (青少年育成課) | 子どもや39歳までの若者と、その家族や関係者を対象とした相談 | 0120-783-370 (無料) | 平日 9:00~17:00 |
| | 【静岡県うちあけダイヤル】 24時間子供SOSダイヤル | 小学生、中学生、高校生を対象とした相談 | 0120-0-78310 (無料) | 24時間 |
| | 静岡県若者こころの悩み相談窓口 (静岡県障害福祉課) | 概ね40歳未満の若者のこころの悩みに関する電話相談 | 0800-200-2326 (無料) | 24時間 |

LINE相談

親にも、友達にも言えないこと、打ち明けられる場所があります。
静岡県うちあけダイヤルでは、LINEアプリによる相談を行っています。
【相談日時】4月~翌年3月 16:00~21:00



ID検索 @shizuokasoudan

静岡市子育て応援総合サイト
ちゃむしずおか

<https://shizuoka-city.mamafre.jp/>
静岡市が運営する妊娠・出産から就学期頃までの子ども・子育てに関する情報の総合サイト。「イベントカレンダー」では、市や各種団体が開催するイベント等をご案内。行政サービスを「健康」「おかね」など項目ごとに表示。年齢別にも検索でき、子育てに役立つ情報を提供しています。



生活困窮に関する相談

| | 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|---------|--|-----------------------------|--|---------------|
| 生活保護 | 各区生活支援課 | 生活保護に関する相談 | 葵区: 221-1084 駿河区: 287-8652 清水区: 354-2103 | 平日 8:30~17:15 |
| 生活の立て直し | 【静岡市社会福祉協議会】 静岡市暮らし・しごと相談支援センター (地域福祉交流プラザ 葵区城東町 南部図書館2階 駿河区南八幡町 はーとびあ清水 清水区宮代町) | 「暮らし」や「しごと」でお困りの方、不安のある方の相談 | 葵区: 249-3210 駿河区: 286-9550 清水区: 371-0305 | 平日 9:00~17:00 |
| | 福祉資金相談窓口 | 低所得・障害者・高齢者世帯を対象とした借入に関する相談 | | 平日 9:00~17:00 |

多重債務・契約・法律問題 に関する相談

| | 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|------|--|--|--|--|
| 多重債務 | 司法書士総合相談センター しずおか (静岡県司法書士会 駿河区肥川) | 司法書士による多重債務に関する相談・司法書士法律相談 | 電話相談：289-3704 面接相談：予約制 289-3700 | (電話相談) 平日 14:00～17:00 (面接相談) 火・金曜 14:00～17:00 |
| | クレジット・サラ金相談窓口 (静岡県弁護士会・ 葵区追手町) 予約制 | 弁護士による多重債務に関する相談 | 252-0008 | 月・水・金曜 10:00～12:00 火・木・金曜 13:30～16:00 |
| | 日本貸金業協会静岡県支部 (葵区追手町) | 貸金業務に関する相談・苦情・紛争解決・生活再建支援・貸付自粛申告の受付 | 0570-051-051 | 平日 9:00～17:00 |
| | ヤミ金相談 (静岡中央、静岡南、清水警察署) | ヤミ金融に関する相談 | 静岡中央：250-0110 静岡南：288-0110 清水：366-0110 | 平日 8:30～17:00 |
| 消費者 | 消費生活センター (静岡窓口：静岡庁舎1階) (清水窓口：清水庁舎4階) | 消費生活に関するトラブルの相談 | 221-1056 (相談専用) | 平日 9:00～16:00 |
| | 【法テラス静岡】 (日本司法支援センター 静岡地方事務所・葵区呉服町) ☎法テラス・サポートダイヤル (コールセンター) | 資力が乏しい方のための法律相談、弁護士、司法書士費用の立替、法制度や関係機関の相談窓口の情報提供 | 050-3383-5400 おなやみなし 0570-078374 | 平日 9:00～17:00 平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00 |

仕事・職場 に関する相談

| | 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|------|---|--|----------|--|
| 求職 | 【ハローワーク】 ハローワーク静岡 (駿河区西島) | | 238-8609 | 平日 8:30～17:15 |
| | ハローワーク静岡 職業紹介分室 (葵区追手町) | 仕事を探している方に対する職業相談・職業紹介 | 250-8609 | 平日 9:15～18:00 |
| | ハローワーク清水 (清水区松原町) | | 351-8609 | 平日 8:30～17:15 第2・4土曜 10:00～17:00 |
| | 静岡新卒応援ハローワーク (水の森ビル9階・駿河区南町) | 就職を希望している学校卒業(予定)者及び卒業後概ね3年以内の方に対する職業相談・職業紹介 | 654-3003 | 平日 9:30～18:00 |
| | マザーズハローワーク静岡 (ハローワーク静岡職業紹介分室内・ 葵区追手町) | 子育てをしながら働きたい方に対する職業相談・職業紹介 | 205-3900 | 平日 9:15～18:00 |
| | ひとり親家庭相談窓口 (静岡市母子寡婦福祉会・ 葵区子育て支援課内) | ひとり親家庭の方に対する就労相談 | 221-1565 | 平日 9:00～17:00 |
| 労働相談 | しずおかジョブステーション中部 (静岡県労働雇用政策課・ 水の森ビル3階 駿河区南町) | 相談から就職まで一貫した支援 (就職相談・職業紹介等) | 284-0027 | 平日 9:00～17:00 |
| | 働く人のための労働相談 (商業労政課) 予約制 | 雇用、労働、ハラスメント、労務管理全般に関する相談 | 354-2430 | 原則第2・3・4水曜 18:00～21:00 |
| | 労働に関する相談 (静岡市社会福祉協議会・ はーとびあ清水 清水区宮代町) | 雇用契約や年金取得に関する相談 | 367-5130 | 第1・3火曜 13:00～15:00 |
| ヘルプ | 働く人のための メンタルヘルス相談 (商業労政課) 予約制 | ストレスに悩む勤労者及びその家族、メンタルヘルス対策をしたいと考えている事業主等の相談 | 354-2430 | 原則第3水曜 18:00～21:00 |

| | 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|------|--|---|----------------------------|--|
| 会社経営 | 【静岡商工会議所】 中小企業再生支援協議会 (葵区黒金町) | 経営環境が悪化しつつある中小企業に対する再生支援 | 253-5118 | 平日 9:00～17:00 |
| | 経営安定特別相談室 (静岡事務所：葵区黒金町) (清水事務所：清水区相生町) | 中小企業の経営安定(倒産防止)の相談 | 静岡：253-5113 清水：353-3401 | 平日 8:30～17:30 |
| | 法律相談 (静岡事務所：葵区黒金町) (清水事務所：清水区相生町) | 弁護士による事業経営に関わる法律相談 | 静岡：253-5113 清水：353-3401 | 静岡：第2・4木曜 15:00～17:00 清水：第3火曜 14:00～16:00 |
| 産業保健 | 静岡産業保健総合支援センター (葵区常盤町) | 産業保健に関する様々な相談、治療と仕事の両立支援の相談(ホームページからのメールでの相談も対応可) | 205-0111 | 平日 8:30～17:15 |
| | 静岡市地域産業保健センター (葵区東草深町) | 労働者50人未満の事業場で働く方のための医師による健康相談等 | 245-6136 | 平日 8:30～17:00 |
| | 清庵地域産業保健センター (清水区渋川) | | 348-2332 | 平日 8:30～17:00 |

男女・性のあり方 に関する相談

| | 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|------|--|---|---------------------------------------|--|
| 女性 | 女性のための総合相談 (女性会館(アイセル21) 葵区東草深町) | 女性を取り巻く様々な問題や悩み等の相談 | 248-1234 | 火・水・金曜 10:00～13:00 14:00～18:00 木曜 14:00～20:00 土曜 10:00～13:00 |
| 男性 | ☎メンズほっとライン静岡 (男女共同参画課) | 男性を取り巻く様々な問題や悩み等の電話相談 | 274-0105 | 第2・4火曜 19:00～21:00 |
| LGBT | ☎アイセルにじいる相談 (女性会館(アイセル21)) | セクシュアリティや性別違和に関する電話相談 | 248-2216 | 第2土曜 14:00～17:00 |
| | にじいるカフェ (男女共同参画課 アイセル21 葵区東草深町) | 性的少数者当事者等の交流会 (内容は月によって変わります。詳細は静岡市HPをご覧ください。) | 当日会場へ お越しください。 (会議室の案内表示があります。) | 原則、第4日曜 13:30～16:00 |

人権擁護 に関する相談

| | 相談窓口 | 内容 | 電話番号 | 時間等 |
|------------------------|---|---|---|---------------|
| 虐待 が い 待 者 | ① 各区障害者支援課 (養護者による虐待) ② 障害者支援推進課 (施設職員による虐待) ③ 障害福祉企画課 (その他、雇用者等による虐待) | 障がい者虐待に関する相談 (2ページ「さまざまな障がいに関する相談」にある障害者等相談支援事業所)でも相談可能です。 | ① 葵区：221-1589 駿河区：287-8690 清水区：354-2168 ② 221-1098 ③ 221-1198 | 平日 8:30～17:15 |
| 差 が い 別 者 | ① 障害福祉企画課(身体・知的) ② 精神保健福祉課(精神) | 障がい者差別に関する相談 | ① 221-1197 ② 249-3179 | 平日 8:30～17:15 |
| 人権 相談 | 【静岡地方務局】 ☎みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル) | 様々な人権侵害に関する相談 | 0570-003-110 | 平日 8:30～17:15 |
| | ☎子どもの人権110番 | いじめや虐待などの子どもの人権についての相談 | 0120-007-110 (無料) | 平日 8:30～17:15 |
| | ☎女性の人権ホットライン | セクハラやDVなど女性の人権についての相談 | 0570-070-810 | 平日 8:30～17:15 |

ゲートキーパー
[Gatekeeper]
って?

「悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、「命の門番」と呼ばれる人のことを言い、WHO(世界保健機構)でも認められている世界共通の言葉です。
特別なことをする訳ではありません。身の回りで悩んでいる人、困りごとを一人で抱え込んで孤立している人がいないか、ほんの少し、気付きのアンテナを高くしてみましょう。そうすれば、あなたも今日から「ゲートキーパー」です!

